



Развитие духовно-нравственных ориентиров и ценностей

Приобретая духовно-нравственные ценности, ребёнок становится способным выстраивать свою жизнь в соответствии с ними. Такие понятия как «здоровье», «любовь», «семья», «дружба», «ответственность» и другие становятся основными векторами его развития и выступают мощными **факторами защиты от употребления алкоголя и наркотиков.**



Приобретая духовно-нравственные ценности, **ребёнок становится** способным выстраивать свою жизнь в соответствии с ними.

1. Постарайтесь избавиться от ложного чувства вины за проступки своего зависимого

Родители и родные склонны искать причины наркомании в прошлом, в методах воспитания и обстоятельствах. Это приводит **к чувству вины**.

Но прошлое изменить нельзя, даже если основная причина развития зависимости именно там.





РУБРИКА
ВОПРОС – ОТВЕТ



Анна Толкачева

медицинский психолог реабилитационного центра «Новый путь»

Анна Толкачева

В Архангельске – это **группа «ЛадИя»**:
ул. Суворова, д.11, 1 подъезд (код 5283), 3 этаж, каб. 14,15. Эл. почта: nar-anon-ladiy@yandex.ru, тел. 47-95-99



Сообщение





РУБРИКА
ВОПРОС – ОТВЕТ



Анна Толкачева

медицинский психолог реабилитационного центра «Новый путь»

Анна Толкачева

Невозможно помочь, если человек не признаёт болезнь и не хочет выздоравливать. Однако, **помочь можно себе.**

В нашем регионе есть сообщества друзей и родственников наркоманов, куда можно обратиться за помощью и советом созависимым.



Сообщение





РУБРИКА
ВОПРОС – ОТВЕТ



Анна Толкачева

медицинский психолог реабилитационного центра «Новый путь»

Анна Толкачева

В Северодвинске – две группы

Группа «Весна»: ул. Ломоносова, 25 А, корп.2. Эл. почта: vesna24112013@yandex.ru, тел. 89118768705

Группа «Границы жизни»: пр. Морской, д.30 А, к.111. Тел: 89116818869, 89116591985



Спасибо за ответ!





РУБРИКА
ВОПРОС – ОТВЕТ



Анна Толкачева

медицинский психолог реабилитационного центра «Новый путь»

Екатерина Иванова

Мой брат – **наркоман**. Сам он это отрицает, врет, пропадает на несколько суток. Чувствую, что и **моя жизнь** полностью **подчинена его болезни**: постоянно его контролирую, перестала спать, срываюсь на всех. Что мне делать?

Анна Толкачева отвечает...



Сообщение





9. Дайте понять вашему близкому, что вы готовы ему помочь

Вы можете выставить свои условия, **при которых окажете помощь**. И это будет справедливо.

И это будет большим проявлением любви, чем готовность помогать всегда и в любой ситуации.





Успешность, навыка уверенного преодоления трудностей



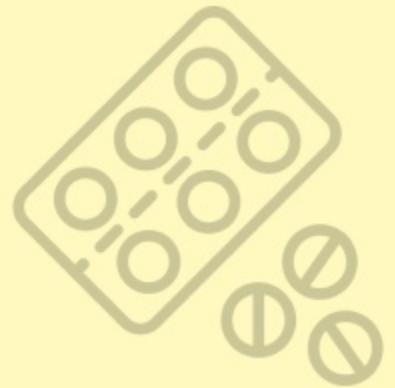
Родители могут смело **не упрекать** за ошибки своего ребенка, а напротив **поддерживать** его в том, чтобы он сам делал выбор.

В этом случае у детей нет панического страха, что они не справятся, что их ждёт провал, как на это посмотрят другие.



Если родитель научит ребёнка справляться с проблемами, то тогда они не вызовут потребности «заливать» своё тяжёлое состояние.

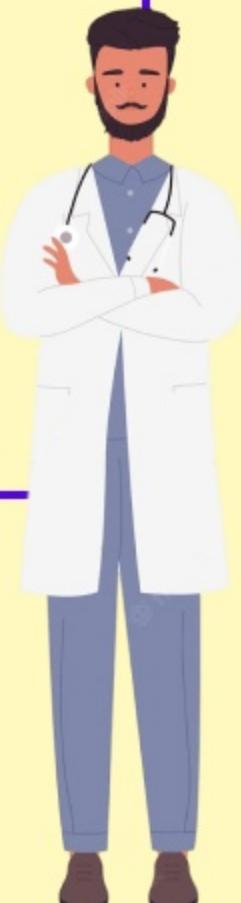
3. Не скрывайте факт наркозависимости близкого от других



Для созависимых очень соблазнительно сделать вид хотя бы на публику, что всё в порядке.

Наркоман неосознанно воспринимает утаивание своей зависимости, как разрешение на нее.

Необходимо **выбить его из зоны комфорtnого употребления**.





Способность брать на себя ответственность



Для формирования навыка родителям нужно показать, как можно полагаться на самого себя.

Когда в семье распределяются обязанности, дети с гордостью несут свою собственную ответственность, а выполнение своих обязанностей они воспринимают как **достижение**.

Задача родителей – поощрять старания и успехи.



2. Ещё один способ помочь себе и наркоману - установить жёсткие правила общения

Они не должны меняться ни при каких условиях. Например, **в ответ на грубость** - прекращение диалога с озвучиванием условий: мы продолжим разговор тогда, когда ты извинишься, и пообещаешь держать себя в руках.



Обязательно необходимо хвалить и поддерживать наркомана за конструктивные поступки.





Устойчивость к социальному давлению

Для воспитания противостояния давлению важно научить ребёнка ценить индивидуальность в людях и в себе самом.

В подходящий момент **можно обсудить** с ребёнком, что делает его особенным, что ребёнку нравится в своей индивидуальности.

Навык уверенного отказа



Родитель может говорить «нет» ребёнку в некоторых ситуациях. Важно и самим родителям уважительно относиться к «нет» своего ребёнка.

Как вести себя созависимому, если в семье есть наркоман?





Чувство собственного достоинства

Чувство собственного достоинства воспитывается, когда родители убеждены, что они сами нисколько не лучше, но и нисколько не хуже, чем их дети.



Уважение к людям

Взаимное уважение – это один из основных принципов воспитания, когда родители не устраивают таких ситуаций и конфликтов, в которых **дети чувствуют себя виноватыми**. В этом случае дети доверяют другим людям.



НЕЗАВИСИМЫЙ РЕБЕНОК

Какие качества нужно развивать
в ребенке?



4. Позвольте наркозависимому прочувствовать последствия



Мир - логичное место. Если человек делает что-то, что разрушает его жизнь, в конце концов, она будет разрушена.

5. Откажитесь от скандалов в пользу конструктивных диалогов

- Начинайте разговор только в полном спокойствии, с чувством любви к вашему зависимому близкому.
- Избегайте: оскорблений, обобщений, ярлыков. Не выдавайте свои додумывания за истину.



Семейные ценности, относящиеся к профилактике употребления ПАВ:

- **наличие личных убеждений**, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
- **признание ценности своей свободы, ценности принятия своих решений** (при этом стремление быть «как все», «следовать за толпой» не является ценностью и стандартом поведения);
- **уважение к своему телу** и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым;
- следование **здоровому образу жизни**;
- убеждение, что всегда следует **контролировать своё поведение**.



6. Позаботьтесь о своем имуществе

Не оставляйте в его доступе ценные вещи, документы, деньги, кредитные карты и все то, что он **может превратить в вещество.**

7. Страйтесь разлучить наркомана с обществом, где наркотики приветствуются

Но **важно понимать**, что наркоман легко найдет себе новый кружок по интересам, если не дать ему альтернативу в виде лечения, психологических групп, психолога и здоровой поддержки.





Высокий уровень самоуважения, любви и принятия себя.



Формирование высокого уровня самоуважения в ребёнке достигается восприятием ребёнка как отдельной личности.

Родители, уважая личность ребёнка говорят так: **«Мой ребёнок заболел»**, а фраза **«Мы переболели корью»** показывает неуважение к личности ребёнка, так как в слове «мы» нет восприятия ребёнка как другого человека.

У ребёнка с положительной, высокой самооценкой хватит самоуважения, чтобы **отказаться от употребления наркотиков.**

8. Контролируйте уровень заботы и любви, которые вы хотите дать наркозависимому

Дайте понять вашему зависимому, что его не будут принимать любым. Не делайте своей безграничной любовью из зависимого - младенца.



1

Общие поведенческие признаки употребления:

- Явно проявляющаяся скрытность, секретность
- Изменение ритма сна и питания
- Прекращение общения с прежними друзьями
- Появление новых «подозрительных» приятелей



2

Внешний вид:

- Отрешенность, рассеянный взгляд
- Неопрятность: неприбранные волосы, нездоровые зубы, несвежая одежда
- Бледная кожа, землистый цвет лица
- Плохая координация движений, неуклюжесть



2

Внешний вид:

- Невнятная, замедленная или, наоборот, ускоренная речь
- Неестественно расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или замутнённые глаза
- Хронический кашель
- Зуд кожи, постоянное расчесывание кожи рук, лица, тела



3

«Психические» признаки:

- Нестабильная эмоциональность, неожиданные перепады настроение без причин – от злости, агрессии до восторженности, от эйфории до депрессивности
- Часто – раздраженность, вспыльчивость
- Грубое отношение к окружающим (родителям, родным и близким, друзьям)



3

«Психические» признаки:

- Неадекватная реакция на критику
- Апатичность, безразличие к происходящему
- Длительное депрессивное состояние
- Ухудшение памяти и концентрации внимания



Опасное состояние

– отравление алкоголем, наркотиками и другими токсическими веществами.

Какие признаки?

Многократная рвота, судороги, синие губы, плохо прощупывающийся пульс, потеря сознания, возможен смертельный исход.



Опасное состояние

Что делать?



- повернуть человека на бок и очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс
- вызвать бригаду скорой помощи
- следить за характером пульса и дыхания до прибытия врачей
- при исчезновении пульса и дыхания начать сердечно-лёгочную реанимацию





Как заподозрить употребление психоактивных веществ?



Архангельский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики